Calphalon®

6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker

USER GUIDE



Thank you for choosing a Calphalon® 6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker, designed to cook foods approximately 50 percent faster – saving you energy and time.

We know you are excited to begin using your pressure cooker; this User Guide is provided to help you make the most of your new appliance. Use it to learn the steps for operating your pressure cooker, including the unique one-button locking lid that attaches to the base without any aligning or threading.

Be sure to carefully review this guide before using your pressure cooker and keep it handy for future reference should you have any questions about your pressure cooker's operation.

TABLE OF CONTENTS

NOTE: If you have additional questions or concerns, or wish to return product(s), please contact **Calphalon Customer Service** at **1-800-809-7267**. Please do not return this product to the store.

SAFETY INSTRUCTIONS

The safety instructions appearing in this guide are not meant to cover all possible situations that may occur. Caution must be exercised when installing, maintaining or operating this product. Contact Calphalon Customer Service with any issues you do not understand.

Recognize Safety Symbols, Words & Labels

Always read and obey the safety messages included in this guide. Look for the following safety symbols, which will alert you to potential hazards:

⚠ WARNING

WARNING – Hazards or unsafe practices which **COULD** result in severe personal injury or death.

⚠ CAUTION

CAUTION – Hazards or unsafe practices which **COULD** result in minor personal injury.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using your pressure cooker, basic safety precautions should always be observed, including the following:

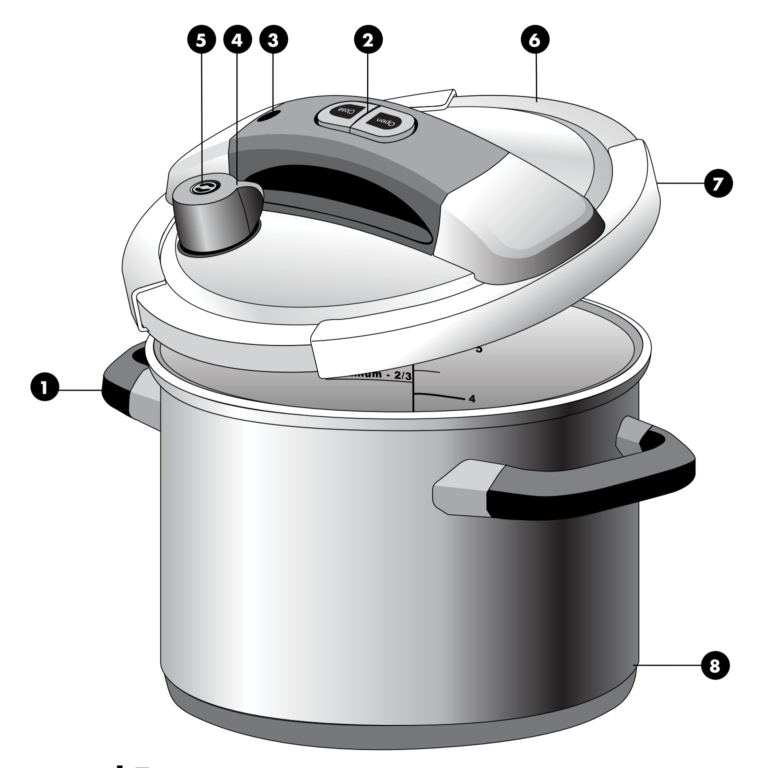
1. READ ALL INSTRUCTIONS in this guide before attempting to operate the pressure cooker.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended use.
7. This product cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See **Loading the Pressure Cooker** on **page 5**.
8. Do not fill the unit over 2/3 full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over ½ full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See **Loading the Pressure Cooker** on **page 5**.

9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb or spaghetti can foam, froth and sputter, and clog the pressure release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the **Open** button is difficult to push, this indicates that the cooker is still pressurized – do not force it open. Any pressure in the cooker can be hazardous. See **Releasing Pressure after Cooking** on **page 8**.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached (between 8 and 15 psi), turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. Do not use (or not recommended for use) on an open fire (campfires), barbeque grills or charcoal fires.
15. Always lift pressure cooker vessel securely with both loop handles. Never attempt to lift pressure cooker with only the cover handle.

If this pressure cooker malfunctions during use, immediately discontinue use and remove from heat. Do not use or attempt to repair the unit. Contact **Calphalon Customer Service** at **1-800-809-PANS (7267)** for examination, repair or adjustment.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

GETTING TO KNOW YOUR
6 QT. STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER



Parts and Features

1. **Stay-Cool Handles** – Wrapped in silicone for comfort and safety and welded to the base for durability
2. **One Button Lock & Unlock** – Easily opens (or securely locks) the lid in place with one touch of a button
3. **Pressure Indicator** – Raises up when pressure builds inside the pressure cooker, releasing a small amount of steam, to signal the beginning of the cooking time
4. **Pressure Valve** – May be turned to select the desired pressure setting for cooking or to release steam after cooking is complete
5. **Safety Valve** – This valve releases excess pressure if it builds up inside the pressure cooker
6. **Lid** – The unique locking rim secures the lid in any position with no threading or aligning needed
7. **Gasket** – This silicone ring provides an airtight seal between the lid and the base
8. **Base** – Features a beautiful and durable heavy duty stainless steel exterior with an impact bonded base that is suitable for gas, electric, and induction cook tops

OPERATING YOUR 6 QT.
STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER

Pressure cooking offers several advantages over traditional cooking methods. It saves time (up to approximately 50 percent) and it tenderizes foods in the process. Foods typically made using moist heat cooking methods, such as those simmered in a slow cooker, adapt well to pressure cooking.

The Calphalon 6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker is designed for your safety and convenience. Remember, the contents inside the base are under pressure, so releasing the pressure before opening the lid is critical.

Thanks to the uniquely designed lid with its one button locking system and the easy-to-use pressure regulating controls, operating a pressure cooker is easier than ever before. Simply use the following steps as your guide.

Before the First Use

1. Place the pressure cooker on a dry, level, stable surface such as a countertop.
2. Remove all packing material.
3. Carefully wash the base in the dishwasher or in warm, sudsy water with a non-abrasive sponge. Rinse and dry thoroughly.
4. Wash the lid and the silicone gasket in warm sudsy water. Ensure the lid is "open" when cleaning to avoid water accumulation in the lid. Always remove the gasket when hand washing the components of the pressure cooker lid. Rinse and dry thoroughly.
5. Lightly coat the entire gasket with cooking oil, such as olive oil or vegetable oil, after every time you wash the pressure cooker. This extends the life of the gasket and also helps seal the gasket between the lid and the base.

Loading the Pressure Cooker

Step 1: PREPARE THE INGREDIENTS

In general, for even cooking results, cut quicker-cooking ingredients into larger pieces and slower-cooking ingredients into smaller pieces. Use the following tips for specific types of ingredients.

Dried Beans/Legumes

- Rinse dried beans or legumes (except dried split lentils) with warm water and remove any foreign particles.
- Soak the beans in four times their volume of warm water for at least four hours or overnight.
- Remove any floating beans and shells from the water.
- Drain the water from the beans.

Fruits
- Wash and core fresh fruit. If desired, peel and cut into pieces.
- If using dried fruit, add 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- Add seasonings and/or sugar.

Grains
- Rinse whole grains with warm water and remove any foreign particles.
- Soak the grains (except rice) in four times their volume of warm water for at least four hours or overnight.
- Remove any floating grains and shells from the water.
- Drain the water.
- Rinse the grains with warm water.

Meats/Poultry
- Trim away visible fat.
- Cut meat/poultry into pieces that will fit into the pressure cooker base without touching the sides of the pan.
- Brown the meat/poultry in a couple tablespoons of vegetable oil in the base (without the lid) on the stovetop. Cook in batches, if needed, to brown the meat/poultry evenly and quickly.

Seafood/Fish
- Clean the fish and remove any visible bone.
- Rinse shellfish under cold water and scrub.
- Place clams and mussels in a combination of cold water and the juice of one lemon. Soak about one hour to remove any sand.

Vegetables
- Wash fresh vegetables.
- Peel root vegetables, such as potatoes and carrots, and pierce any large pieces several times with a fork.
- When using frozen vegetables, extend the cooking time by 1 to 2 minutes.

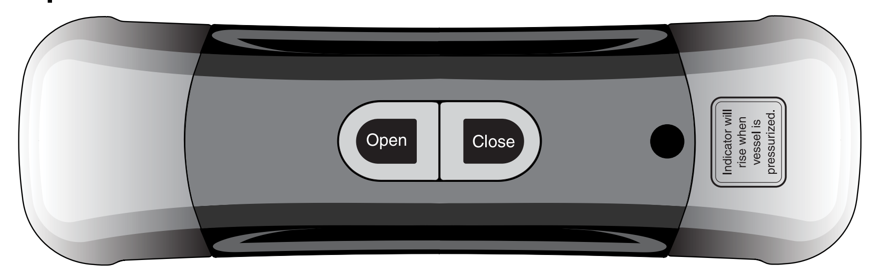
Step 2: PLACE FOOD IN BASE
- Fill the pressure cooker base <u>no more</u> than 2/3 full. The maximum fill line in the pressure cooker should never be exceeded.
- When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, or when making soups or stocks, <u>do not</u> fill over ½ full.
- The pressure cooker <u>does not</u> work well for foods that foam or froth while cooking. Do not use the pressure cooker to cook foods such as pasta, applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb or spaghetti.

Step 3: ADD LIQUID
- Follow your recipe regarding how much liquid to add. **NEVER** use less than ½ cup liquid.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes, use 2 cups of liquid.

⚠ WARNING

Over filling the pressure cooker base may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. Excess steam may cause burns if the pressure cooker is overfilled.

Step 4: SECURE THE LID ON THE BASE.

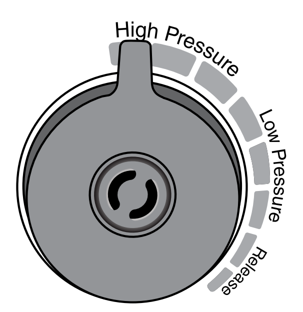


Make sure the silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Center the lid on the base and press the One Button Lock to attach the two pieces together. (**Note:** The lid does not need to thread into place or be positioned using a certain orientation to attach securely.)

Never use the pressure cooker without the gasket in place. If the gasket is worn or damaged and does not create a proper seal between the lid and the base, replace it. Contact **Calphalon Customer Service** at **1-800-809-7267** or visit www.calphalon.com to purchase a replacement gasket.

Operating the Controls

Step 1: SELECT THE PRESSURE LEVEL



Turn the Pressure Valve to the desired setting. Refer to the **Cooking Guide** on **pages 12-14** for suggested settings.

Choose from the following options:

High Pressure – 2 to 15 psi*
Low Pressure – 1 to 8 psi
Release – to release steam from the pressure cooker

* Pounds of pressure per square inch

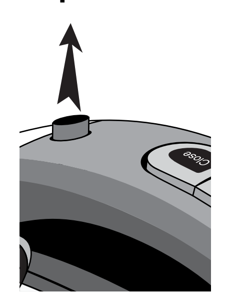
Step 2: HEAT THE PRESSURE COOKER ON THE COOK TOP

Center the pressure cooker on a gas, electric (coil or ceramic) or induction cook top element. Choose a cooking surface that matches the diameter of the pressure

cooker base or is slightly smaller. Avoid sliding the pressure cooker on glass-top ceramic surfaces.

Heat the pressure cooker on medium-high heat until the Pressure Indicator pops up and begins to release a small amount of steam.

Step 3: ONCE STEAMING BEGINS, REDUCE HEAT TO SIMMER



When the pressure cooker warms up, the contents inside will begin to boil and generate steam. The Pressure Indicator will pop up and release steam. When this occurs, reduce the heat to **medium low** to maintain a steady level of pressure. Note: A hissing sound during cooking is completely normal, and not an indication of a malfunction with the pressure cooker.

If the temperature drops too much and the pressure indicator drops back down, increase the heat slightly to maintain a steady simmer.

If at any time during the cooking process an excessive amount of steam is being released, adjust the heat under the pressure cooker by turning it down to maintain a steady, gentle release of steam. Also, do not shake the pressure cooker at any time, as this may cause a drop in pressure.

⚠ WARNING

Once the Pressure Indicator activates (by popping up), this indicates there is pressure built up inside the pressure cooker. The lid may not be opened at this time. Removing the lid may result in burns and serious injury.

Electric cook top users: Electric cook top elements hold their heat more than gas or induction during this process, making it take longer to reduce from high heat to a simmer.

So, use medium heat (instead of high) for warming the pressure cooker contents to the point of steaming. Continue, as directed, by reducing to a lower temperature that maintains a steady level of steam.

Step 4: START COOKING TIME

Once the Pressure Indicator pops up and steam is releasing in a steady stream, begin the cooking time. Refer to the **Cooking Guide** on **pages 12-14** for suggested cooking times.

Releasing Pressure after Cooking

Refer to your recipe (or the **Cooking Guide** on **pages 12-14**) for the recommended release method. There are two basic methods:

Method 1 – NATURAL RELEASE:

Carefully remove the pressure cooker from the hot cook top and allow it to cool naturally. Depending on the volume of food and liquid in the pressure cooker, this takes approximately 10 to 15 minutes.

Once the pressure is released, the Pressure Indicator is down, and the Pressure Valve is no longer emitting steam, the lid is ready to be removed.

Press the One Button Unlock to release the lid from the base. Lift the lid, being careful to direct any residual heat and steam away from your face.

Method 2 – QUICK RELEASE:

To automatically release pressure from the pressure cooker, turn the Pressure Valve slowly and incrementally to the release position. Steam will loudly escape from the pressure cooker through the valve, so be careful to keep your hands away from the top of the valve, or use an oven mitt for protection.

Once the steam is completely released, the Pressure Indicator is down, and the Pressure Valve is no longer emitting steam, the lid is ready to be removed.

Press the One Button Unlock to release the lid from the base. Lift the lid being careful to direct any residual heat and steam away from your face.

⚠ CAUTION

Some residual heat and steam may be released when opening the pressure cooker. Prevent potential burns by protecting your hands with oven mitts and using the lid as a shield to direct the steam away from your face and hands. If the lid is adhering to the base and won't come off easily, it is a sign there may still be pressure built up inside. Do not force it open. Allow more time for the unit to cool before attempting to remove the lid.

TIPS FOR SUCCESSFUL OPERATION

Adapting Traditional Recipes

Traditional recipes using moist heat methods of cookery (such as braising, stewing or slow cooking) are often easily adapted to pressure cooking.

In general, the Calphalon 6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker reduces traditional cooking times by approximately 50 percent. As a starting point refer to the **Cooking Guide** on **pages 12-14**. It provides a list of common ingredients and their suggested cooking times.

Doubling or Tripling Recipes

When doubling or tripling a recipe for the pressure cooker, keep a couple of things in mind. First, fill the pressure cooker NO MORE than 2/3 full. When cooking foods that expand during cooking, such as rice or dried vegetables, or when making soups or stocks, DO NOT fill more than ½ full.

Secondly, cooking times for doubled or tripled recipes are the same as the original recipe. However, the time it takes to heat the pressure cooker up (to the point of steaming) and cool it down takes longer. Be sure to begin timing recipes once the steaming begins.

Here are a few general pressure cooker tips:

- Cut ingredients into uniform pieces for even cooking.
- Consider cutting slower-cooking ingredients into smaller pieces and longer-cooking ingredients into larger pieces.
- Brown ingredients before adding them to the pressure cooker, if desired, to caramelize and add flavor. The pressure cooker is a moist heat cooking method, so it does not tend to brown ingredients during the cooking process.
- When cooking delicate, tender ingredients (such as seafood, fresh fruits, and vegetables) use the Quick Release Method for releasing the steam to avoid overcooking.
- If foods are not tender enough at the end of the cooking time, you may simmer ingredients in the base on the cook top with the lid removed. Cook until tender.
- When cooking dried beans and legumes, add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to prevent any potential foaming.
- Beans and rice expand to approximately double in volume as they cook. So, if you start with 1 cup of rice, the recipe will yield approximately two cups.

Pot Roast and Vegetables

- Look at the **Cooking Guide** on **pages 12-14**. Find the cooking time for the meat you are preparing. Next, find the cooking time for your longest cooking vegetable (such as potatoes). Subtract the cooking time for the vegetable from the cooking time for the meat. This is your adjusted cooking time for the first stage of cooking.

- Insert the meat and at least 2 cups cooking liquid in the pressure cooker, lock lid in place, and cook for the adjusted cooking time. Use the Quick Release Method.
- Add the longer cooking vegetable(s), lock lid in place, and continue cooking for the recommended time. Use the Quick Release Method and add any quick cooking vegetables. Simmer, with the lid removed, on the stove top until complete.

Meats
- Brown the meat in a couple of tablespoons of oil. Briefly remove the meat and brown the aromatic vegetables (i.e., onion, celery, garlic) in the pan drippings, if desired.
- Return the meat to the pan and add at least 2 cups of cooking liquid.
- Refer to the **Cooking Guide** on **pages 12-14** for suggested cooking times and settings.

Tomato Sauce
- Brown the aromatic vegetables (i.e., onion, garlic) in a couple of tablespoons of oil. Add the pureed tomatoes.
- Fill the pressure cooker only ½ full. Lock lid in place.
- Cook for approximately 20 minutes on Low.
- Use the Natural Release method of releasing steam.
- Season, as desired.

Fruit Preserves
- Place the fruit pieces in the pressure cooker base along with the sugar.
- Set aside for one hour to release the natural juices of the fruit.
- Bring to a boil, uncovered. Stir in remaining ingredients.
- Lock lid in place and cook for 8 minutes on Low.
- Use the Natural Release method of releasing steam.

Canning

The Calphalon 6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker is primarily designed for meal preparation rather than canning. The pressure cooker base accommodates up to 4 (½-quart) canning jars.

For complete pressure canning guidelines, contact the National Center for Home Food Preservation at http://nchfp.uga.edu/.

Or, reference the "USDA Complete Guide to Home Canning" which is a spiral bound book available for purchase via The Education Store, Purdue Extension, 700 Ahlers Road, West LaFayette, IN 47907, (765) 494-6794. The content is also posted on-line at the web site listed above.

Cooking Guide

Food	Pressure Level	Approx. Cooking Time	Type of Steam Release
Dried Beans/Legumes*			
Beans (black)	High	8 to 10 minutes	Natural release
Beans (colored)	High	4 to 6 minutes	Natural release
Beans (red)	High	10 to 12 minutes	Natural release
Beans (white)	High	5 to 7 minutes	Natural release
Chick peas	High	10 to 12 minutes	Natural release
Lentils (green)	High	8 to 10 minutes	Natural release
Lentils (red)	High	7 to 9 minutes	Natural release
Lentil soup	High	8 to 10 minutes	Natural release
* Beans are soaked before cooking.			
Fresh/Dried Fruits			
Apples (dried)	High	3 minutes	Quick release
Apples (slices or pieces)	Low	2 to 3 minutes	Quick release OR Natural release (for puree or conserve)
Apricots (dried)	High	4 minutes	Quick release
Apricots (fresh whole/halves)	Low	2 to 3 minutes	Quick release OR Natural release (for puree or conserve)
Peaches (dried)	High	4 to 5 minutes	Quick release
Peaches (fresh halves)	Low	3 minutes	Quick release OR Natural release (for puree or conserve)
Pears (dried)	High	4 to 5 minutes	Quick release
Pears (fresh halves)	Low	3 to 4 minutes	Quick release OR Natural release (for puree or conserve)
Prunes	High	4 to 5 minutes	Quick release
Raisins	High	4 to 5 minutes	Quick release
Grains			
Rice (1 c. basmati plus 1½ c. water)	High	5 to 7 minutes	Natural release
Rice (1 c. brown plus 1½ c. water)	High	15 to 20 minutes	Natural release
Rice (1 c. long grain plus 1½ c. water)	High	5 to 7 minutes	Natural release
Rice (1 c. wild rice plus 3 cups water)	High	22 to 25 minutes	Natural release

Continued next page.

Cooking Guide - continued

Food	Pressure Level	Approx. Cooking Time	Type of Steam Release
Meats/Poultry			
Beef (cured)	High	50 to 60 minutes	Natural release
Beef (2 lbs., dressed)	Low	10 to 15 minutes	Natural release
Beef/veal roast or brisket	High	40 to 45 minutes	Natural release
Beef/veal shanks (1½ in. wide)	High	25 to 30 minutes	Natural release
Beef/veal (1½ lb., 1 in. cubes)	High	10 to 15 minutes	Natural release
Chicken (3 lb., pieces)	High	10 minutes	Natural release
Chicken (2 to 3 lb., whole)	High	12 to 18 minutes	Natural release
Cornish game hens (2)	High	10 to 12 minutes	Natural release
Ham (pieces)	High	20 to 25 minutes	Natural release
Lamb (1½ lb., 1 in. cubes)	High	10 to 18 minutes	Natural release
Lamb (leg)	High	35 to 40 minutes	Natural release
Meatballs (1 to 2 lb.)	Low	5 to 10 minutes	Natural release
Pork (2 lb. smoked leg)	High	20 to 25 minutes	Natural release
Pork (3 lb. ribs)	High	25 minutes	Natural release
Pork (roast)	High	40 to 45 minutes	Natural release
Soup/Stock	High	10 to 15 minutes	Natural release
Seafood/Fish			
Crab	Low	2 to 3 minutes	Quick release
Fish filet (1½ to 2 lb.)	Low	2 to 3 minutes	Quick release
Fish soup/stock	High	5 to 6 minutes	Quick release
Fish (whole, gutted)	Low	5 to 6 minutes	Quick release
Lobster (1½ to 2 lb.)	Low	2 to 3 minutes	Quick release
Mussels	Low	2 to 3 minutes	Quick release
Prawns/shrimp	Low	1 to 2 minutes	Quick release

Note: Cooking times will vary depending on the size and thickness of the food. Adjust cooking times, as needed, to make sure foods are thoroughly cooked.

Cooking Guide - continued

Food	Pressure Level	Approx. Cooking Time	Type of Steam Release
Vegetables			
Acorn squash (half)	High	7 minutes	Quick release
Artichoke (large, no leaves)	High	9 to 11 minutes	Quick release
Artichoke (medium, no leaves)	High	6 to 8 minutes	Quick release
Asparagus spears	High	1 to 2 minutes	Quick release
Beets (¼ in. slices)	High	4 minutes	Quick release
Beets (small whole)	High	12 minutes	Quick release
Broccoli (florets)	High	2 minutes	Quick release
Broccoli (stalks)	High	5 to 6 minutes	Quick release
Brussels sprouts (whole)	High	4 minutes	Quick release
Cabbage (¼ in. slices)	High	1 to 2 minutes	Quick release
Cabbage (quartered)	High	3 to 4 minutes	Quick release
Carrots (¼ in. slices)	High	1 minute	Quick release
Carrots (1 in. slices)	High	4 minutes	Quick release
Cauliflower (florets)	High	2 to 3 minutes	Quick release
Collard	High	5 minutes	Quick release
Corn (kernels)	High	1 minute	Quick release
Corn (on the cob)	High	3 minutes	Quick release
Endive (coarsely cut)	High	1 to 2 minutes	Quick release
Fresh spinach	High	2 minutes	Quick release
Green beans (whole)	High	2 to 3 minutes	Quick release
Kale (coarsely cut)	High	3 to 5 minutes	Quick release
Okra (pods)	High	2 to 3 minutes	Quick release
Onion (medium)	High	2 to 3 minutes	Quick release
Peas (in pod)	High	1 minute	Quick release
Potatoes (1½ in. slices)	High	6 minutes	Quick release
Potatoes (small whole)	High	5 minutes	Quick release
Pumpkin (2 in. slices)	High	3 to 4 minutes	Quick release
Spinach (fresh)	Low	2 minutes	Quick release
Summer squash (1 in. slices)	High	8 minutes	Quick release
Sweet potato (1½ in. slices)	High	5 minutes	Quick release
Swiss chard (thick slices)	High	2 minutes	Quick release
Tomatoes (quartered)	High	2 minutes	Quick release
Turnip (1½ in. slices)	High	3 minutes	Quick release

CLEANING AND CARE

Before Cleaning

- Cool the pressure cooker completely.
- Once the steam is completely released, the Pressure Indicator is down, and the Pressure Valve is no longer emitting steam, the lid is ready to be removed.

Disassembling the Pressure Cooker

- Press the One Button Unlock to release the lid from the base. Lift the lid being careful to direct any residual heat and steam away from your face.
- Store or discard the remaining contents in the pressure cooker.

Cleaning the Pressure Cooker

- Carefully wash the base in the dishwasher OR in warm, sudsy water. Rinse and dry thoroughly.
- Hand wash the lid and the silicone gasket in warm sudsy water. Always remove the gasket when washing the components of the pressure cooker lid. Rinse and dry thoroughly.
- Lightly coat the entire gasket with cooking oil, such as olive oil or vegetable oil, after every time you wash the pressure cooker. This extends the life of the gasket and also helps seal the gasket between the lid and the base.
- To maintain the look of the stainless steel, and remove cooked-on grease, we recommend using Bar Keeper's Friend with a non-abrasive sponge or cloth.

STORAGE

- Make sure the pressure cooker is clean and dry.
- Invert the lid and place it upside down on top of the base for storage.
- Storing the pressure cooker sealed with the gasket in place could cause odors.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1. **My pressure cooker is not emitting any steam; what am I doing wrong?** Check to make sure you have added enough liquid to the pressure cooker. Use a minimum of ½ cup liquid. If the cooking time is more than 10 minutes, use at least 2 cups liquid. Liquid is needed to form the steam for cooking. Also, ensure the lid is locked, and that the pressure level is set on the pressure valve.

   Also, verify that the size of the cook top element matches the diameter of your base. If the element is several inches smaller, choose a larger element that better suits your pressure cooker. Finally, make sure your cooking surface is set on medium or high to generate enough heat to boil the liquid in the base and create steam.

2. **My pressure cooker is sputtering and emitting a generous amount of steam. What should I do?** Begin by turning off or turning down the heat on the cook top. This should slow the rate of steam. It is ideal to have a gentle, steady release of steam through the Pressure Valve throughout the cooking process.

   If this does not work, verify that you have not overloaded the pressure cooker. Refer to **page 5** for tips on **Loading the Pressure Cooker**. Depending on the ingredients being used, the pressure cooker should be NO MORE than ½ to ²/3 full.

   If your pressure cooker is properly loaded, next determine if you are inadvertently using ingredients that create excessive foaming and frothing, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, rhubarb, or pasta.

3. **My pressure cooker started emitting steam through the safety valve while I was cooking. Do I need to remove the pressure cooker from the heat source? What should I do?** It is not necessary to remove the pressure cooker from the heat source. Simply turn the heat down slightly. The pressure cooker will adjust and the amount of steam being released will reduce, as well. This release of excess pressure (and steam) is built in as a safety precaution.

4. **Is it okay to use frozen vegetables in the pressure cooker?** Yes. When using frozen vegetables in place of fresh, add 1 to 2 minutes to the overall cooking time.

5. **I would like to cook both meat and vegetables in the pressure cooker. How do I determine the cooking time?** Look at the **Cooking Guide** on **pages 12-14**. Find the cooking time for the meat you are preparing. Next, find the cooking time for your longest cooking vegetable (such as potatoes). Subtract the cooking time for the vegetable from the cooking time for the meat. This is your adjusted cooking time for the first stage of cooking.

   Insert the meat and at least 2 cups of cooking liquid in the pressure cooker, lock the lid in place and cook for the adjusted cooking time. Use the Quick Release Method. Add the longer cooking vegetable(s), lock the lid in place and continue cooking for the recommended time. Use the Quick Release Method and add any quick cooking vegetables. Simmer, with the lid removed, until complete.

6. **I used my pressure cooker to cook dried beans. When I opened the pressure cooker, they were not soft enough for serving. What should I do?** Not soaking the beans before cooking them could be the culprit. Refer to the instructions for **Loading the Pressure Cooker** on **page 5** for specific tips related to dried beans and legumes.

If you already soaked the beans, you may simply need to cook the beans a bit longer. Place the pressure cooker base on the cook top (with the lid removed) and simmer the beans until tender. Add water, if needed.

7. **Are there any foods NOT suitable for the pressure cooker?** Yes. There are a few foods that tend to foam, froth and sputter in the pressure cooker. Therefore, we recommend that you avoid applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal and other cereals, split peas, rhubarb or pasta.

WARRANTY

Register your 6 Qt. Stainless Steel Pressure Cooker - It's Easy!
Please register your product to ensure that we have the correct information in our system for any warranty inquiries. Retain the original sales receipt.

Without registering your product or having the original sales receipt, we will consider the warranty start date to be the date of manufacture.

Taking a few moments to register your product helps us continue to develop new products and services that make your culinary experience even better. Please visit **www.calphalon.com** for complete details.

Limited Ten Year Warranty

Calphalon will repair or replace any pressure cooker found defective in material or workmanship within ten years of the original purchase with the original sales receipt. This warranty applies only when the pressure cooker is put to normal household use and is operated and cared for according to the instructions. The rubber gasket is excluded from this warranty. This warranty also excludes damage from misuse or abuse, such as improper cleaning, neglect, accident, alteration, fire, theft, or use in a commercial establishment. Minor imperfections, surface markings as a result of shipping, and slight color variation are normal and are not covered by this warranty. This warranty excludes all incidental and consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation may not apply to you. Without an original sales receipt or having registered your product with Calphalon, the warranty start date will be considered the date of manufacture. This warranty gives you specific legal rights, and you may have other rights that vary from state to state. For more information on Calphalon products use and care, warranties, claims and returns, please visit **calphalon.com** or call **1-800-809-7267**. DO NOT RETURN PRODUCTS TO THE STORE.

Customer Service

We at Calphalon want to hear from you. If you have a question or comment, please contact us via our web site, phone, fax or mailing address.

Please do not return the product to the store. Please contact us directly with questions or comments about your pressure cooker. Thank you!

Web site
www.calphalon.com

Toll Free Phone
1-800-809-7267
(Monday-Friday 8:00am – 5:00pm EST)

Fax
419-666-2859

Write Us
Calphalon Customer Service
PO Box 583
Toledo, Ohio 43697-0583
(Please, DO NOT send returns to this address)

Jalapeno Peach BBQ Pork Ribs

Serves 8

Ingredients:

1 Tbsp. vegetable oil
3 pounds boneless country-style pork ribs
Salt and pepper, to taste
1 c. yellow onion, chopped
1 jalapeno pepper, seeded and finely chopped
½ cup spicy tomato-based barbecue sauce
1 (12 oz.) jar peach preserves
2 Tbsp. fresh lemon juice
2 Tbsp. brown sugar
½ tsp. pepper

Method:

Heat vegetable oil in pressure cooker base over medium heat. Season pork with salt and pepper. Add pork, cooking in batches, until brown on all sides.

In a large bowl stir together remaining ingredients. Pour over browned pork.

Place the lid on the base. Press **Close** to seal the lid onto the base. Turn the pressure valve to **High Pressure** and place the pressure cooker over medium-high heat. Once steam begins releasing from the pressure indicator, cook for **25 minutes**. If needed, reduce the heat slightly to maintain a steady level of pressure.

At the end of the cooking time remove the pressure cooker from the heat. Allow the pressure cooker to cool naturally (approximately **10 minutes**). Press the **One Button Unlock** to release the lid from the base. Remove the ribs to a serving bowl or platter; cover and keep warm. Meanwhile, simmer the sauce, uncovered, over medium heat until it thickens slightly. Spoon over ribs.

Fajita Beef Roast Roll ups

Serves 8

Ingredients:

2 Tbsp. vegetable oil, divided
3 pound beef chuck roast, cut into 2 to 3-inch pieces
1 (14.5 oz.) can beef broth
1 (10 oz.) can diced tomatoes with green chilies
1 (1.12 oz.) envelope fajita seasoning (about 3 Tbsp.)
1 medium yellow onion, thinly sliced
1 red bell pepper, thinly sliced
1 green bell pepper, thinly sliced
16 flour tortillas, warmed
Cilantro Lime Sauce (recipe next page)

Method:

Heat 1 tablespoon vegetable oil in pressure cooker base over medium heat. Add beef roast, cooking in batches, until pieces are browned on all sides.

In a large bowl, combine beef broth, tomatoes, and fajita seasoning; pour over beef. Add sliced onion.

Place the lid on the base. Press **Close** to seal the lid onto the base. Turn the pressure valve to **High Pressure** and place the pressure cooker over medium-high heat. Once steam begins releasing from the pressure indicator, cook for **45 minutes**. If needed, reduce the heat slightly to maintain a steady level of pressure.

At the end of the cooking time remove the pressure cooker from the heat. Allow the pressure cooker to cool naturally (approximately **10 minutes**). Press the **One Button Unlock** to release the lid from the base.

Drain the beef, reserving ½ cup of the cooking liquid. Cool slightly. Shred beef or cut into thin strips; set aside. Add 1 tablespoon oil to the base over medium heat. Add red and green pepper strips, cooking and stirring for 2 minutes. Stir in beef and reserved liquid, cooking until heated through.

Serve mixture rolled in flour tortillas with spoonfuls of Cilantro Lime Sauce.

Cilantro Lime Sauce

Makes about 1 cup

Ingredients:

1 (10 oz.) tub PHILADELPHIA original cooking crème*
2 tsp. lime zest
1 tsp. lime juice
2 Tbsp. chopped cilantro

Method:

In a small bowl stir together ingredients. Serve spoonful inside each Fajita Beef Roast Roll up.

* Cooking crème is located near the cream cheese in the refrigerated section of the grocery store.

Bruschetta Chicken

Serves 8

Ingredients:

1 Tbsp. olive oil
3 pounds boneless, skinless chicken thighs
Salt and pepper, to taste
1 c. prepared basil pesto
2 Tbsp. balsamic vinegar
2 c. Roma tomatoes, diced OR
 2 (14.5 oz.) cans petite diced tomatoes, drained
2 cloves garlic, minced
½ tsp. Kosher salt
3 Tbsp. fresh basil, chopped

Method:

Heat olive oil in pressure cooker base over medium heat. Season chicken with salt and pepper. Add chicken to base, cooking in batches, until pieces are browned on all sides. Spoon pesto over top, stirring gently to coat the chicken.

Place the lid on the base. Press **Close** to seal the lid onto the base. Turn the pressure valve to **High Pressure** and place the pressure cooker over medium-high heat. Once steam begins releasing from the pressure indicator, cook for **10 minutes**. If needed, reduce the heat slightly to maintain a steady level of pressure.

At the end of the cooking time remove the pressure cooker from the heat. Allow the pressure cooker to cool naturally (approximately **10 minutes**). Press the **One Button Unlock** to release the lid from the base.

Remove the chicken and place on serving platter. Discard any remaining cooking liquid. Drizzle chicken with balsamic vinegar. Cover and keep warm.

Add diced tomatoes, garlic, and salt to the base over medium heat. Cook for 3 to 4 minutes or until warm and bubbly. Spoon tomato mixture over chicken and sprinkle with chopped basil.


Calphalon®



Autocuiseur en acier inoxydable de 6L

GUIDE DE L'UTILISATEUR

Merci d’avoir choisi un Calphalon® 6L Autocuiseur en acier inoxydable, conçu pour vous faire économiser du temps et de l’énergie en cuisant les aliments environ 50 % plus rapidement.

Nous savons que vous êtes impatient de commencer à utiliser votre autocuiseur; ce Guide de l’utilisateur vous aidera à profiter au mieux de votre nouvel appareil. Vous y trouverez le détail des étapes d’utilisation de votre autocuiseur, incluant le système de verrouillage à bouton unique, qui permet d’attacher le couvercle au récipient en toute simplicité.

Veuillez lire ce guide attentivement avant d’utiliser votre autocuiseur, et gardez-le à portée de main pour référence future en cas de questions à propos de l’utilisation de votre autocuiseur.

TABLE DES MATIÈRES

REMARQUE: Si vous avez d’autres questions ou préoccupations, ou si vous souhaitez renvoyer le ou les produits, veuillez communiquer avec le **Service à la clientèle de Calphalon** au **1-800-809-7267**. Veuillez ne pas rapporter ce produit au magasin.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

Les directives de sécurité qui apparaissent dans ce guide ne prétendent pas couvrir toutes les conditions et situations possibles pouvant se présenter. Faire preuve de prudence durant l'installation, l'entretien et l'utilisation de cet appareil. Communiquer avec le Service à la clientèle de Calphalon.

Reconnaître les symboles, énoncés et étiquettes de sécurité

Toujours lire et respecter les messages de sécurité mentionnés dans ce guide. Rechercher les symboles de sécurité suivants, lesquels vous avertiront des risques possibles:

⚠ AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT – Des dangers ou des pratiques peu sûres POURRAIENT causer des blessures graves ou la mort.

⚠ MISE EN GARDE

MISE EN GARDE – Des dangers ou des pratiques peu sûres POURRAIENT causer des blessures graves ou la mort.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lors de l'utilisation de l'autocuiseur, il est important de suivre les directives de sécurité en tout temps, notamment:

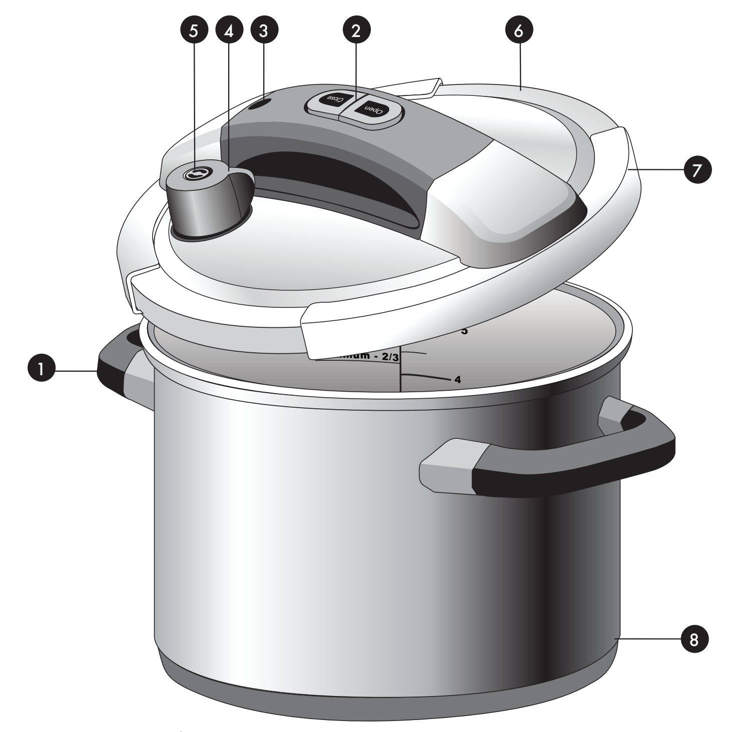
1. LIRE TOUTES LES DIRECTIVES de ce guide avant d'entreprendre l'utilisation de l'autocuiseur.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou les boutons.
3. Une supervision rapprochée est nécessaire si des enfants sont présents lors de l'utilisation de l'autocuiseur.
4. Ne pas mettre l'autocuiseur au four chaud.
5. Faire preuve d'une extrême prudence lorsque vous déplacez un autocuiseur qui contient des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'autocuiseur à d'autres fins que celles auxquelles il est destiné.
7. Cet appareil cuit les aliments sous pression. Un usage inapproprié de l'appareil pourrait mener à des brûlures. S'assurer que l'appareil est fermé correctement avant l'utilisation. Voir **remplir l'Autocuiseur** en **page 5**.

8. Ne pas remplir à plus du 2/3. Lors de la cuisson d'aliments qui prennent de l'expansion, tels que le riz, ou les légumes séchés, ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié. Trop remplir pourrait risquer d'obstruer le conduit de ventilation et causer une pression trop forte. Voir **remplir l'Autocuiseur** en **page 5**.
9. Il est important d'être conscient que certains aliments, comme la compote de pommes, les canneberges, l'orge perlé, le gruau ou les autres céréales, les pois cassés, les nouilles, le macaroni, la rhubarbe, le spaghetti, peuvent produire de la mousse, de l'écume ou des bulles, et obstruer le dispositif de relâchement de la pression (évent à vapeur). Ces aliments ne devraient pas être cuits dans un autocuiseur.
10. Toujours vérifier que les dispositifs de relâchement de la pression ne sont pas obstrués avant d'utiliser l'appareil.
11. Ne pas ouvrir l'autocuiseur avant que l'appareil ait eu le temps de refroidir et que la pression interne ait été relâchée. Si le bouton **OPEN** (ouvrir) est difficile à enfoncer, cela signifie que l'autocuiseur est toujours pressurisé – ne pas forcer pour l'ouvrir. Un excès de pression à l'intérieur de l'autocuiseur pourrait être dangereux. Voir **Relâchement de la pression après la cuisson** en **page 8**.
12. Ne pas utiliser cet autocuiseur pour frire sous pression avec de l'huile.
13. Lorsque la pression de cuisson normale est atteinte (entre 8 et 15 psi), réduire la température afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas en entier.
14. Ne pas utiliser (n'est pas recommandé) sur un feu de bois (feu de camp), un barbecue ou un feu de charbon de bois.
15. Toujours soulever le récipient de l'autocuiseur de manière sécuritaire, en le tenant par les poignées. Ne jamais tenter de soulever l'autocuiseur en le tenant par une seule poignée.

En cas de mauvais fonctionnement durant l'utilisation, cesser immédiatement l'utilisation et retirer de la source de chaleur. Ne pas réutiliser ou tenter de réparer l'appareil. Contacter le **service à la clientèle de Calphalon** en composant le **1-800-809-Pans (7267)** pour évaluation, réparation ou ajustement.

CONSERVER CES DIRECTIVES POUR VOUS Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT.

APPRENDRE À CONNAÎTRE VOTRE AUTOCUISEUR EN ACIER INOXYDABLE DE 6L



Pièces et caractéristiques

1. **Poignées froides au toucher** – Recouvertes de silicone pour le confort et la sécurité, et soudées à l'appareil, pour la durabilité
2. **Système de verrouillage à bouton unique** – Déverrouille (ou verrouille) le couvercle d'un seul bouton et de manière sécuritaire
3. **Jauge de pression** – Monte lorsque la pression augmente dans l'autocuiseur, et relâche une petite quantité de vapeur, afin de signaler le début du temps de cuisson
4. **Soupape de pression** – Se règle au niveau de pression qui convient à la cuisson de l'aliment choisi et pour relâcher la vapeur après la cuisson
5. **Soupape de sécurité** – Cette soupape relâche la pression en cas d'excès
6. **Couvercle** – Le rebord de conception unique tient le couvercle en place, sans avoir à
7. **Joint** – Cet anneau de silicone constitue un sceau étanche entre le couvercle et le récipient
8. **Récipient** – Le superbe récipient en acier inoxydable de conception durable comprend une base recouverte d'aluminium qui convient aux cuisinières électriques, à gaz et à induction.

UTILISER VOTRE AUTOCUISEUR EN ACIER INOXYDABLE DE 6L

La cuisson à pression offre plusieurs avantages par rapport aux techniques de cuisson traditionnelles. Elle permet d'économiser du temps (approximativement 50 %), et permet d'obtenir des aliments tendres et juteux. La cuisson des aliments qui nécessitent habituellement des méthodes de cuisson à chaleur humide, telles que le braisage, s'adapte très bien à l'autocuiseur.

L'autocuiseur en acier inoxydable Calphalon de 6L est conçu pour la sécurité et la commodité. N'oubliez pas, le contenu du récipient est sous pression; relâcher la pression avant de retirer le couvercle est donc absolument nécessaire.

Grâce au couvercle de conception exceptionnelle, au système de verrouillage à bouton unique et aux réglages de régulation de pression facile à utiliser, la cuisson sous pression n'a jamais été si simple! Il suffit de suivre les étapes suivantes:

Avant la première utilisation

1. Placer l'autocuiseur sur une surface sèche, stable et au niveau, comme un comptoir de cuisine.
2. Retirer l'appareil de son emballage.
3. Laver le récipient, au lave-vaisselle ou dans l'eau savonneuse tiède, à l'aide d'une éponge non abrasive. Rincer et sécher à fond.
4. Laver le couvercle et le joint de silicone dans l'eau savonneuse tiède. S'assurer que le couvercle est en position "open" (ouvert) lors du nettoyage, afin d'éviter l'accumulation de résidus. Toujours retirer le joint de silicone lors du nettoyage des pièces du couvercle de l'autocuiseur. Rincer et sécher à fond.
5. Après chaque nettoyage de l'autocuiseur, recouvrir le joint d'une fine couche d'huile de cuisson (huile d'olive, huile végétale, etc.) Ceci prolonge la durée de vie du joint et aide à sceller le joint entre le couvercle et le récipient.

Remplissage de l'Autocuiseur

Étape 1 : PRÉPARER LES INGRÉDIENTS

Pour obtenir une cuisson égale, couper les ingrédients à cuisson rapide en plus gros morceaux et les ingrédients à cuisson lente en plus petits morceaux. Utiliser les astuces suivantes pour ces types d'aliments.

Légumineuses et haricots secs

- Rincer les légumineuses et haricots secs (excepté les lentilles cassées sèches) dans l'eau tiède et retirer les particules étrangères.
- Faire tremper les haricots dans un volume d'eau quatre fois supérieur à celui des haricots, durant un minimum de quatre heures, ou toute une nuit.
- Retirer les haricots qui flottent à la surface et les coquilles.

- Égoutter.

Fruits
- Laver et dénoyauter les fruits frais. Si désiré, peler et couper en morceaux.
- Pour des fruits séchés, ajouter 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits séchés.
- Ajouter les épices ou le sucre.

Céréales
- Rincer le grain entier sous l'eau tiède et retirer les particules étrangères.
- Faire tremper le grain (sauf le riz) dans un volume d'eau tiède quatre fois supérieur à celui du grain, durant quatre heures, ou toute la nuit.
- Retirer le grain flottant à la surface et les coquilles.
- Égoutter.
- Rincer le grain dans l'eau tiède.

Viande/Volaille
- Enlever le gras visible.
- Couper la viande/volaille en morceaux qui conviennent au récipient de l'autocuiseur sans toucher aux bordures.
- Saisir la viande/volaille dans quelques c. à soupe d'huile végétale dans le récipient sans couvercle. Au besoin, ajouter les morceaux graduellement, afin que la viande/volaille soit dorée uniformément et rapidement.

Fruits de mer/Poisson
- Nettoyer le poisson et retirer les arêtes visibles.
- Rincer les crustacés dans l'eau froide et nettoyer à l'aide d'une brosse.
- Placer les palourdes et les moules dans un mélange d'eau froide et du jus d'un citron. Tremper durant environ 1 heure et retirer le sable.

Légumes
- Laver les légumes frais.
- Peler les légumes racines (pommes de terre, carottes, etc.) et percer plusieurs fois les gros morceaux, à l'aide d'une fourchette.
- Pour les légumes surgelés, ajouter 1 à 2 minutes au temps de cuisson.

Étape 2 : Placer les aliments dans le récipient
- NE PAS remplir le récipient à plus du 2/3. La ligne de remplissage maximum de l'autocuiseur ne devrait jamais être excédée.
- Lors de la cuisson d'aliments qui prennent de l'expansion, tels que le riz, les légumes séchés, les soupes ou les bouillons, NE PAS remplir le récipient à plus de la moitié.
- L'autocuiseur N'EST PAS conçu pour la cuisson d'aliments qui produisent de l'écume ou de la mousse lors de la cuisson. Ne pas utiliser l'autocuiseur pour cuire de pâtes, de la compote de pommes, des canneberges, de l'orge perlé, du gruau, des céréales, des pois cassés, des nouilles, du macaroni, de la rhubarbe ou du spaghetti.

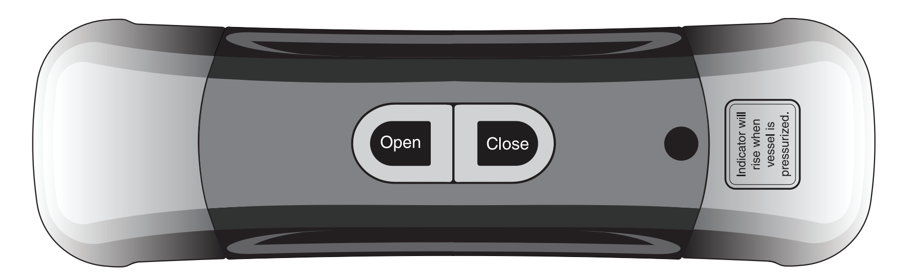
Étape 3: AJOUTER LE LIQUIDE

- Suivre la recette afin de savoir quelle quantité ajouter. **NE JAMAIS** utiliser moins d'½ tasse de liquide.
- Si le temps de cuisson approximatif dépasse 10 minutes, utiliser 2 tasses de liquide.

⚠ AVERTISSEMENT

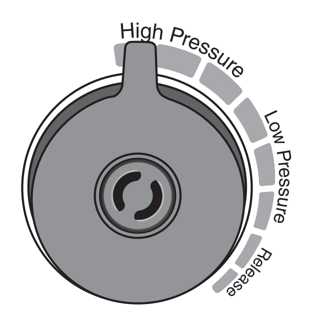
Un remplissage excessif du récipient de l'autocuiseur peut entraîner l'obstruction du conduit de ventilation et une pression trop élevée. Un récipient trop rempli peut entraîner un excédent de vapeur et causer des brûlures.

Étape 4: FIXER LE COUVERCLE AU RÉCIPIENT



S'assurer que le joint de silicone est en place autour du couvercle. Centrer le couvercle sur le récipient et appuyer sur le bouton One Button Unlock (déverrouillage à bouton unique) afin de sceller les deux pièces ensemble. (**remarque**: Le couvercle ne nécessite pas une position ou une technique spéciale pour être fixé solidement.)

Ne jamais utiliser l'autocuiseur sans le joint de silicone. Remplacer le joint s'il est usé ou endommagé et qu'il ne scelle pas le couvercle au récipient de manière appropriée. Contacter **le Service à la clientèle de Calphalon** en composant le **1-800-809-7267** ou visiter www.calphalon.com afin de faire l'achat d'un joint de remplacement.



Faire fonctionner les commandes

Étape 1: RÉGLER LE NIVEAU DE PRESSION

Tourner la soupape de pression au réglage approprié. Se référer au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14** pour connaître les réglages suggérés.

Sélectionner parmi les options suivantes :

Pression élevée – 2 à 15 psi*

Pression basse – 1 à 8 psi

Relâchement – pour relâcher la vapeur de l'autocuiseur

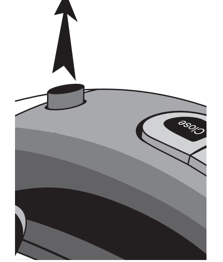
* Livres de pression par pouce carré

Étape 2 : FAIRE CHAUFFER L'AUTOCUISEUR SUR LA SURFACE DE CUISSON

Placer l'autocuiseur au centre d'un élément de cuisson, sur une cuisinière électrique ou au gaz (céramique ou serpentin) ou sur une plaque à induction. Choisir une surface de cuisson qui correspond au diamètre la base du récipient de l'autocuiseur, ou qui est légèrement plus petit. Éviter de faire frotter la base de l'autocuiseur sur des surfaces de cuisson en céramique ou en verre.

Faire chauffer l'autocuiseur à feu moyen-élevé, jusqu'à ce que la jauge de pression émette une petite quantité de vapeur.

Étape 3 : LORSQU'UNE PETITE QUANTITÉ DE VAPEUR EST ÉMISE, RÉDUIRE LE FEU ET LAISSER MIJOTER



Lorsque l'autocuiseur se réchauffe, le contenu entre en ébullition et génère de la vapeur. La jauge de pression s'active et relâche de la vapeur. À ce moment, réduire la température à **moyen faible** afin de maintenir le niveau de pression.

Si la température diminue et que la jauge de pression descend très bas, augmenter le feu légèrement afin de continuer à faire mijoter.

Si, à un moment ou à un autre de la cuisson, l'autocuiseur se met à produire une quantité excessive de vapeur, ajuster à la baisse la température sous l'appareil, afin de maintenir un relâchement de vapeur léger et constant. NE PAS secouer l'autocuiseur; ceci pourrait causer une chute de pression.

⚠ AVERTISSEMENT

La jauge de pression s'active lorsque la pression s'accumule à l'intérieur de l'autocuiseur. Ne pas soulever le couvercle à ce moment. Retirer le couvercle pourrait causer des brûlures et autres blessures graves.

Sur la cuisinière électrique : Les serpentins de cuisinières électriques retiennent la chaleur plus longtemps que les éléments de cuisinières à gaz ou à induction; passer de l'ébullition au mijotement est donc plus long sur ce type de cuisinière.

Il est donc recommandé d'utiliser le feu moyen (au lieu du feu élevé) pour mener à l'ébullition du contenu et à l'émission de vapeur. Poursuivre la cuisson, selon les directives, en réduisant la température pour maintenir un relâchement vapeur constant.

Étape 4 : ENTAMER LE TEMPS DE CUISSON

Lorsque la jauge de pression s'active et qu'une vapeur constante est émise, entamer le temps de cuisson. Se référer au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14** pour connaître les temps de cuisson suggérés.

Relâcher la pression après la cuisson

Se référer à sa recette (ou au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14**) pour connaître la méthode de relâchement de vapeur recommandée. Il y a deux méthodes de base :

Méthode 1 – RELÂCHEMENT NATUREL :

Retirer prudemment l'autocuiseur de la surface de cuisson et laisser refroidir naturellement. Tout dépendant du volume des aliments et du liquide dans l'autocuiseur, ceci devrait prendre environ 10 à 15 minutes.

Une fois que la pression est relâchée, la jauge de pression est au plus bas et la soupape de pression n'émet plus de vapeur; le couvercle peut être retiré.

Appuyer sur le bouton One Button Unlock (Déverrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle. Soulever le couvercle, en prenant soin de diriger la chaleur et les vapeurs résiduelles loin du visage.

Méthode 2 – RELÂCHEMENT RAPIDE :

Pour un relâchement automatique de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur, tourner la soupape de pression tranquillement et progressivement vers la position de relâchement. La vapeur sera relâchée bruyamment par la soupape. Il est important de garder les mains loin de la soupape, ou d'utiliser des mitaines de protection.

Une fois que la vapeur est complètement relâchée, que la jauge de pression est à zéro et que la soupape de pression n'émet plus de vapeur, le couvercle peut être retiré.

Appuyer sur le bouton one button Unlock (Déverrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle. Soulever le couvercle avec prudence, en prenant soin de diriger la chaleur et les vapeurs résiduelles loin du visage.

⚠ MISE EN GARDE

De la chaleur et des vapeurs résiduelles pourraient être relâchées lors de l'ouverture de l'appareil. Pour se protéger des brûlures potentielles, porter des mitaines de four et utiliser le couvercle en tant que bouclier pour dévier la vapeur loin des mains et du visage. Si le couvercle colle au récipient et ne se descelle pas facilement, il se pourrait qu'il reste de la pression accumulée à l'intérieur de l'appareil. NE PAS forcer pour ouvrir. Laisser refroidir l'autocuiseur plus longtemps avant de tenter de retirer le couvercle à nouveau.

CONSEILS POUR UN BON FONCTIONNEMENT

Adapter les recettes traditionnelles

Les recettes traditionnelles utilisant des méthodes de cuisson humide (braisage, cuisson en ragoût ou cuisson longue) s'adaptent facilement pour la cuisson en autocuiseur.

En général, le temps de cuisson est réduit d'environ 50 % lors de l'utilisation de l'Autocuiseur en acier inoxydable Calphalon de 6L. Se référer au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14** afin de connaître les indications de départ. Ces pages contiennent une liste des ingrédients communs et leur temps de cuisson suggéré.

Doubler ou tripler les recettes

Lorsque l'on double ou triple une recette dans l'Autocuiseur, il est important de garder certains éléments en tête. 1. Ne pas remplir l'autocuiseur à plus du ²⁄3. Lors de la cuisson d'aliments qui prennent de l'expansion, comme le riz ou les légumes séchés, ou lors de la préparation de soupes ou de bouillons, NE PAS remplir l'autocuiseur à plus de la moitié.

2. Les temps de cuisson pour les recettes doublées ou triplées ne changent pas. Cependant, il faudra plus de temps pour que le contenu de l'autocuiseur atteigne le point d'ébullition et produise de la vapeur, et pour que le contenu refroidisse. S'assurer d'entamer le temps de cuisson uniquement lorsque l'autocuiseur émet de la vapeur.

Voici quelques astuces concernant l'utilisation de l'autocuiseur :

- Pour une cuisson uniforme, couper les ingrédients en morceaux de tailles égales.
- Couper les ingrédients à cuisson lente en morceaux plus petits, et les ingrédients à cuisson rapide en plus gros morceaux.
- Si désiré, saisir les ingrédients dans la poêle (afin de les faire caraméliser et d'ajouter du goût) avant de les ajouter à l'autocuiseur. La cuisson à l'autocuiseur est une méthode de cuisson à chaleur humide, les aliments n'ont donc pas tendance à dorer durant le processus.
- Lors de la cuisson d'ingrédients délicats et tendres, tels que les fruits de mer et les légumes, utiliser la méthode de relâchement rapide, afin de relâcher la vapeur et d'éviter que les aliments ne soient trop cuits.
- Si les aliments ne sont pas assez tendres à la fin du temps de cuisson, il est possible de laisser les ingrédients mijoter dans le récipient découvert. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les aliments soient tendres.
- Lors de la cuisson de légumineuses et de haricots secs, ajouter un c. à soupe d'huile végétale pour chaque tasse d'eau, afin de réduire la production de mousse.
- Les haricots ou le riz prennent de l'expansion et leur volume <u>double</u> durant la cuisson. Une tasse de riz sec donne donc une portion de 2 tasses de riz cuit.

Viande braisée et légumes

- Consulter le **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14**. Trouver le temps de cuisson pour la viande choisie. Trouver le temps de cuisson pour le légume le plus long à

cuire (comme les pommes de terre). Soustraire le temps de cuisson du légume au temps de cuisson de la viande. Le résultat est le temps de cuisson ajusté pour la première étape de cuisson.
- Ajouter la viande et au moins 2 tasses de liquide de cuisson dans le récipient de l'autocuiseur, verrouiller le couvercle, et cuire selon le temps de cuisson ajusté. Utiliser la méthode de relâchement rapide.
- Ajouter le(s) légume(s) dont la cuisson est la plus longue, verrouiller le couvercle et poursuivre la cuisson selon le temps recommandé. Utiliser la Méthode de relâchement rapide et ajouter les légumes à cuisson rapide. Retirer le couvercle et laisser mijoter jusqu'à ce que la cuisson soit complète.

Viande
- Saisir la viande dans un peu d'huile. Retirer la viande brièvement et faire revenir les légumes aromatiques (oignons, céleri, ail, etc.), si désiré.
- Remettre la viande dans la poêle et ajouter au moins 2 tasses de liquide de cuisson.
- Se référer au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14** pour connaître les temps de cuissons et réglages suggérés.

Sauce tomate
- Faire revenir les légumes aromatiques (oignons, céleri, ail, etc.) dans un peu d'huile. Ajouter les tomates broyées.
- Remplir l'autocuiseur jusqu'à la moitié. Verrouiller le couvercle.
- Cuire à feu doux durant approximativement 20 minutes.
- Utiliser la méthode de relâchement naturel.
- Assaisonner au goût.

Confitures de fruits
- Ajouter les morceaux de fruits et le sucre à l'autocuiseur.
- Laisser reposer durant 1 heure, afin de libérer les jus naturels des fruits.
- Amener à ébullition, sans couvrir. Ajouter les autres ingrédients.
- Verrouiller le couvercle et cuire à feu doux durant 8 minutes.
- Utiliser la méthode de relâchement naturel.

Faire des conserves

L'autocuiseur en acier inoxydable Calphalon de 6L est conçu plutôt pour la cuisson des repas que pour les conserves. Le récipient de l'autocuiseur peut contenir jusqu'à 4 pots à conserve d'½ litres.

Pour obtenir les recommandations complètes en matière de conserves, consulter le site du National Center for Home Food Preservation au http://nchfp.uga.edu/.

Ou, se référer au cahier intitulé : "USDA Complete Guide to Home Canning", lequel est en vente au "Education Store", Purdue Extension, 700 Ahlers Road, West LaFayette, In 47907, (765) 494-6794. Le contenu est mis en ligne sur le site Web listé plus haut.

Guide de cuisson

Aliments	Niveau de pression	Temps de cuisson approximatif	Type de relâchement de la vapeur
Haricots secs/légumineuses*			
Haricots (noirs)	High (élevé)	8 à 10 minutes	Relâchement naturel
Haricots (colorés)	High (élevé)	4 à 6 minutes	Relâchement naturel
Haricots (rouges)	High (élevé)	10 à 12 minutes	Relâchement naturel
Haricots (blancs)	High (élevé)	5 à 7 minutes	Relâchement naturel
Pois chiches	High (élevé)	10 à 12 minutes	Relâchement naturel
Lentilles (vertes)	High (élevé)	8 à 10 minutes	Relâchement naturel
Lentilles (rouges)	High (élevé)	7 à 9 minutes	Relâchement naturel
Soupe aux lentilles	High (élevé)	8 à 10 minutes	Relâchement naturel
* Les haricots doivent tremper avant la cuisson.			
Fruits frais ou séchés			
Pommes (séchées)	High (élevé)	3 minutes	Relâchement rapide
Pommes (tranchées ou en morceaux)	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide OU relâchement naturel*
Abricots (séchés)	High (élevé)	4 minutes	Relâchement rapide
Abricots (frais, entiers ou moitiés)	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide OU relâchement naturel*
Pêches (séchées)	High (élevé)	4 à 5 minutes	Relâchement rapide
Pêches (fraîches, moitiés)	Low (bas)	3 minutes	Relâchement rapide OU relâchement naturel*
Poires (séchées)	High (élevé)	4 à 5 minutes	Relâchement rapide
Poires (fraîches, moitiés)	Low (bas)	3 à 4 minutes	Relâchement rapide OU relâchement naturel*
Pruneaux	High (élevé)	4 à 5 minutes	Relâchement rapide
Raisins secs	High (élevé)	4 à 5 minutes	Relâchement rapide
* pour la purée ou les conserves			
Céréales			
Riz (1 t de riz basmati plus 1½ t d'eau)	High (élevé)	5 à 7 minutes	Relâchement naturel
Riz (1 t de riz brun plus 1½ t d'eau)	High (élevé)	15 à 20 minutes	Relâchement naturel
Riz (1 t de riz à grains longs plus 1½ t d'eau)	High (élevé)	5 à 7 minutes	Relâchement naturel
Rice Riz (1 t de riz sauvage plus 3 t d'eau)	High (élevé)	22 à 25 minutes	Relâchement naturel

Suite à la page suivante.

Guide de cuisson (suite)

Aliments	Niveau de pression	Temps de cuisson approximatif	Type de relâchement de la vapeur
Viande/Volaille			
Bœuf (séché)	High (élevé)	50 à 60 minutes	Relâchement naturel
Bœuf (2 lb)	Low (bas)	10 à 15 minutes	Relâchement naturel
Bœuf/veau rôti ou poitrine	High (élevé)	40 à 45 minutes	Relâchement naturel
Bœuf/veau (jarrets, 1½ po large)	High (élevé)	25 à 30 minutes	Relâchement naturel
Bœuf/veau (1½ lb, cubes 1 po)	High (élevé)	10 à 15 minutes	Relâchement naturel
Poulet (3 lb, morceaux)	High (élevé)	10 minutes	Relâchement naturel
Poulet (entier, 2 à 3 lb)	High (élevé)	12 à 18 minutes	Relâchement naturel
Poulet de Cornouailles (2)	High (élevé)	10 à 12 minutes	Relâchement naturel
Jambon	High (élevé)	20 à 25 minutes	Relâchement naturel
Agneau (1½ lb, cubes 1 po)	High (élevé)	10 à 18 minutes	Relâchement naturel
Agneau (jarret)	High (élevé)	35 à 40 minutes	Relâchement naturel
Boulettes de viande (1 à 2 lb)	Low (bas)	5 à 10 minutes	Relâchement naturel
Porc (2 lb, jarret fumé)	High (élevé)	20 à 25 minutes	Relâchement naturel
Porc (3 lb, côtes levées)	High (élevé)	25 minutes	Relâchement naturel
Porc (rôti)	High (élevé)	40 à 45 minutes	Relâchement naturel
Soupe/bouillon	High (élevé)	10 à 15 minutes	Relâchement naturel
Fruits de mer/Poisson			
Crabe	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Filet de poisson (1½ à 2 lb)	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Bouillon/soupe de poisson	High (élevé)	5 à 6 minutes	Relâchement rapide
Poisson (entier, vidé)	Low (bas)	5 à 6 minutes	Relâchement rapide
Poisson (entier, vidé)	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Moules	Low (bas)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Crevettes	Low (bas)	1 à 2 minutes	Relâchement rapide

Remarque : Les durées de cuisson varieront en fonction de la taille et de l'épaisseur de l'aliment. Ajuster les temps de cuisson, au besoin, pour veiller à ce que les aliments soient bien cuits.

Guide de cuisson (suite)

Aliments	Niveau de pression	Temps de cuisson approximatif	Type de relâchement de la vapeur
Légumes			
Courge poivrée (demie)	High (élevé)	7 minutes	Relâchement rapide
Artichaut (large, sans les feuilles)	High (élevé)	9 à 11 minutes	Relâchement rapide
Artichaut (moyen, sans les feuilles)	High (élevé)	6 à 8 minutes	Relâchement rapide
Asperges (tiges)	High (élevé)	1 à 2 minutes	Relâchement rapide
Betteraves (tranches, ¼ po)	High (élevé)	4 minutes	Relâchement rapide
Betteraves (petites, entières)	High (élevé)	12 minutes	Relâchement rapide
Brocoli (fleurets)	High (élevé)	2 minutes	Relâchement rapide
Brocoli (tiges)	High (élevé)	5 à 6 minutes	Relâchement rapide
Choux de Bruxelles (entiers)	High (élevé)	4 minutes	Relâchement rapide
Chou (tranches, ¼ po)	High (élevé)	1 à 2 minutes	Relâchement rapide
Chou (en quartiers)	High (élevé)	3 à 4 minutes	Relâchement rapide
Carottes (tranches d'¼ po)	High (élevé)	1 minute	Relâchement rapide
Carottes (tranches, 1 po)	High (élevé)	4 minutes	Relâchement rapide
Choux-fleurs	High (élevé)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Chou vert	High (élevé)	5 minutes	Relâchement rapide
Maïs (grains)	High (élevé)	1 minute	Relâchement rapide
Maïs (épis)	High (élevé)	3 minutes	Relâchement rapide
Endives (hachées grossièrement)	High (élevé)	1 à 2 minutes	Relâchement rapide
Épinards frais	High (élevé)	2 minutes	Relâchement rapide
Haricots verts (entiers)	High (élevé)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Chou kale (haché grossièrement)	High (élevé)	3 à 5 minutes	Relâchement rapide
Okras (gousses)	High (élevé)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Oignon (moyen)	High (élevé)	2 à 3 minutes	Relâchement rapide
Pois (en cosse)	High (élevé)	1 minute	Relâchement rapide
Pommes de terre (tranches, 1½ po)	High (élevé)	6 minutes	Relâchement rapide
Pommes de terre (petites, entières)	High (élevé)	5 minutes	Relâchement rapide
Citrouille (tranches, 2 po)	High (élevé)	3 à 4 minutes	Relâchement rapide
Épinards (frais)	Low (bas)	2 minutes	Relâchement rapide
Courgettes (tranches, 1 po)	High (élevé)	8 minutes	Relâchement rapide
Patate douce (tranches, 1½ po)	High (élevé)	5 minutes	Relâchement rapide
Bette à cardes (tranches épaisses)	High (élevé)	2 minutes	Relâchement rapide
Tomates (quartiers)	High (élevé)	2 minutes	Relâchement rapide
Navet (tranches, 1½ po)	High (élevé)	3 minutes	Relâchement rapide

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Avant le nettoyage

- Laisser l'autocuiseur refroidir complètement.
- Une fois que la vapeur est complètement relâchée, que la jauge de pression est à zéro et que la soupape de pression n'émet plus de vapeur, le couvercle peut être retiré.

Désassembler l'autocuiseur

- Appuyer sur le bouton one button Unlock (verrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle. Soulever le couvercle avec prudence, en prenant soin de diriger la chaleur et les vapeurs résiduelles loin du visage.
- Ranger ou jeter le contenu de l'autocuiseur.

Nettoyer l'autocuiseur

- Laver le récipient au lave-vaisselle OU à la main, dans l'eau savonneuse tiède. Rincer et sécher à fond.
- Laver le couvercle et le joint de caoutchouc à la main, dans l'eau savonneuse tiède. Toujours retirer le joint de caoutchouc pour nettoyer le couvercle de l'autocuiseur. Rincer et sécher à fond.
- Après chaque nettoyage de l'autocuiseur, recouvrir le joint d'une fine couche d'huile de cuisson (huile d'olive, huile végétale, etc.) Ceci prolonge la durée de vie du joint et aide à sceller le joint entre le couvercle et le récipient.
- Afin de préserver l'apparence de l'acier inoxydable et de nettoyer les taches de graisse, nous recommandons d'utiliser le produit nettoyant Bar Keeper's Friend, ainsi qu'un linge ou une éponge non abrasive.

RANGEMENT

- S'assurer que l'autocuiseur est propre et sec.
- Placer le couvercle à l'envers sur le récipient.
- Ranger l'autocuiseur avec le joint de caoutchouc en place pourrait causer des odeurs.

FOIRE AUX QUESTIONS

1. **Mon autocuiseur ne libère aucune vapeur; que dois-je faire?** Vérifier que vous avez ajouté assez de liquide à l'autocuiseur. Utiliser ½ tasse de liquide au minimum. Si le temps de cuisson dépasse 10 minutes, utiliser un minimum de 2 tasses de liquide. Le liquide est nécessaire à la formation de la vapeur pour la cuisson. S'assurer que le couvercle est verrouillé, et que le niveau de pression est réglé sur la soupape de pression.

Vérifier que la grosseur de l'élément de cuisson (le rond) est équivalente au diamètre du récipient. Si le diamètre de l'élément est significativement plus petit, choisir un élément plus grand qui convient mieux à l'autocuiseur. Finalement, s'assurer que la surface de cuisson est réglée à feu moyen ou élevé, afin qu'elle génère assez de chaleur pour faire bouillir le liquide situé à l'intérieur du récipient et créer de la vapeur.

2. **Mon autocuiseur fait des gros bouillons et émet de généreuses quantités de vapeur. Que devrais-je faire?** Commencer par fermer ou réduire le feu. Ceci pourrait ralentir le rythme de formation de la vapeur. Il est idéal d'obtenir un relâchement lent et constant de la vapeur par la soupape de pression, tout au long du processus de cuisson.

   Si ceci ne fonctionne pas, vérifier que l'autocuiseur n'a pas été trop rempli. Se référer à la **page 5** pour des astuces de **remplissage de l'autocuiseur**. Tout dépendant des ingrédients utilisés, l'autocuiseur ne devrait JAMAIS être rempli à plus de la moitié ou du $^{2}/_{3}$.

   Si l'autocuiseur est rempli correctement, vérifier si un ingrédient produisant un excès de mousse n'aurait pas été utilisé par inadvertance (comme de la compote de pommes, des canneberges, de l'orge perlé, du gruau ou d'autres céréales, des pois cassés, de la rhubarbe, ou des pâtes).

3. **Mon autocuiseur émet de la vapeur par la soupape de sécurité pendant que je cuisinais. Dois-je retirer l'autocuiseur de la source de chaleur? Que devrais-je faire?** Il n'est pas nécessaire de retirer l'autocuiseur de la source de chaleur. Il suffit de réduire le feu légèrement. L'autocuiseur s'ajustera et la quantité de vapeur relâchée sera réduite. Ce relâchement excessif de pression (et de vapeur) est une mesure de sécurité prévue.

4. **Puis-je faire cuire des légumes surgelés dans l'autocuiseur?** oui. Pour des légumes surgelés, ajouter 1 à 2 minutes au temps de cuisson total.

5. **J'aimerais cuire de la viande et des légumes en même temps dans l'autocuiseur. Comment faire pour déterminer le temps de cuisson?** Se référer au **Guide de cuisson** en **pages 12 à 14**. Trouver le temps de cuisson pour la viande choisie. Trouver le temps de cuisson pour le légume le plus long à cuire (comme les pommes de terre). Soustraire le temps de cuisson du légume au temps de cuisson de la viande. Le résultat obtenu équivaut au temps de cuisson ajusté pour la première étape de cuisson.

   Insérer la viande et au moins 2 tasses de liquide de cuisson dans l'autocuiseur, verrouiller le couvercle et faire cuire selon le temps de cuisson ajusté. Utiliser la méthode de relâchement rapide. Ajouter le(s) légume(s) à cuisson longue, verrouiller le couvercle et poursuivre la cuisson selon le temps recommandé. Utiliser la Méthode de relâchement rapide et ajouter les légumes à cuisson rapide. Découvrir, laisser mijoter jusqu'à ce que la cuisson soit complétée.

6. **J'ai utilisé l'autocuiseur pour faire cuire des haricots séchés. En ouvrant l'autocuiseur, ils n'étaient pas assez tendres pour être servis. Que devrais-je faire?** Ceci peut se produire lorsque les haricots n'ont pas trempé avant la cuisson. Se référer aux directives concernant le **remplissage de l'autocuiseur** en **page 5** pour les conseils relatifs à la cuisson des légumineuses et des haricots séchés.

   Si les haricots ont déjà trempé, il suffit de poursuivre la cuisson un peu plus longtemps. Retirer le couvercle, placer le récipient de l'autocuiseur sur la surface de cuisson et laisser mijoter les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter de l'eau, si nécessaire.

7. **Certains aliments sont-ils contre-indiqués pour l'autocuiseur?** oui. Certains aliments ont tendance à produire de la mousse, de l'écume ou de gros bouillons dans l'autocuiseur. Il est donc recommandé d'éviter d'y mettre de la compote de pommes, des canneberges, de l'orge perlé, du gruau ou des céréales, des pois cassés, de la rhubarbe ou des pâtes.

GARANTIE

Enregistrez votre Autocuiseur en acier inoxydable de 6L - C'est si simple!
Veuillez enregistrer votre produit afin de vous assurer que nous avons les bons renseignements dans notre système pour toute demande de garantie. Conservez le reçu de vente original.

Si le produit n'a pas été enregistré ou si vous n'êtes pas en mesure de fournir le reçu de vente original, la date de fabrication tiendra lieu de date de début de la garantie.

Prendre un instant pour enregistrer votre produit nous aide à continuer à développer de nouveaux produits et services qui améliorent votre expérience en cuisine. Veuillez visiter **www.calphalon.com pour obtenir des informations détaillées.**

Garantie limitée de dix ans

Calphalon réparera ou remplacera, dans les dix années suivant l'achat original, tout autocuiseur présentant un défaut de matériau ou de fabrication, sur présentation du reçu de vente original. Cette garantie s'applique à condition que l'autocuiseur ait servi à un usage résidentiel normal et que les directives d'utilisation et d'entretien aient été suivies. Le joint de caoutchouc est exclu de cette garantie. Sont aussi exclus les dommages dus à une mauvaise utilisation ou à un abus, notamment un nettoyage non adéquat, la négligence, un accident, une modification, le feu, le vol ou l'utilisation dans un établissement commercial. Des imperfections mineures, des marques de surface résultant de l'expédition et de légères variations de couleur sont normales et ne sont pas couvertes par cette garantie. La présente garantie exclut les dommages indirects ou consécutifs, sauf dans les provinces où la législation ne permet pas l'exclusion ou la limitation de tels dommages. Si le produit n'a pas été enregistré auprès de Calphalon ou si vous n'êtes pas en mesure de fournir le reçu de vente original, la date de fabrication tiendra lieu de date de début de la garantie. Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques; vous pouvez disposer d'autres droits qui varient selon les États ou les provinces. Pour des plus amples informations sur l'utilisation ou l'entretien des produits Calphalon, sur les garanties, les réclamations et les retours, veuillez visiter le calphalon.com ou composer le 1-800-809-7267. NE PAS RETOURNER LES PRODUITS AU MAGASIN.

Service à la clientèle

Chez Calphalon, nous voulons connaître votre opinion. Si vous avez une question, un commentaire ou une recommandation, veuillez communiquer avec nous par l'intermédiaire de notre site Web, par téléphone, par télécopieur ou par la poste.

Veuillez ne pas retourner le produit au magasin. Pour toute question ou commentaire concernant votre autocuiseur, veuillez nous contacter directement. Nous vous remercions!

Site Web
www.calphalon.com

Écrivez-nous
Service à la clientèle
Calphalon Case postale 583
Toledo, Ohio 43697-0583
(Veuillez NE PAS envoyer les articles retournés à cette adresse)

Numéro sans frais
1-800-809-7267
(du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h HNE)

Télécopieur
419-666-2859

RECETTES

Côtes levées de porc au jalapeño et à la pêche

8 portions

Ingrédients :

1 c. à soupe d'huile végétale
3 lb de côtes levées de porc désossées
Salées et poivrées au goût
1 t. d'oignon jaune, haché
1 piment jalapeño, épépiné et haché finement
½ tasse de sauce barbecue à base de tomate
(12 oz) 1 pot de confiture de pêches
1 c. à soupe de jus de citron frais
2 c. à soupe de cassonade
½ c. à thé de poivre

Préparation :

Faire chauffer l'huile végétale dans le récipient de l'autocuiseur, à feu moyen. Saler et poivrer le porc, au goût. Ajouter le porc graduellement, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.

Dans un grand bol, combiner les autres ingrédients. Ajouter au porc dans l'autocuiseur.

Placer le couvercle sur le récipient. Appuyer sur le bouton **Close** (Fermer), afin de sceller le tout. Régler la soupape de pression à **High Pressure** (pression élevée) et placer l'autocuiseur sur le rond à feu moyen-élevé. Une fois que la vapeur commence à être relâchée par la jauge de pression, cuire pendant **25 minutes.** Au besoin, réduire le feu légèrement afin de maintenir un niveau de pression stable.

À la fin du temps de cuisson, retirer l'autocuiseur du feu. Laisser refroidir durant approximativement **10 minutes**. Appuyer le bouton **one button Unlock** (verrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle. Placer les côtes levées dans un bol ou un plat de service; couvrir et garder au chaud. Pendant ce temps, faire mijoter la sauce, sans couvrir, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle épaississe. À l'aide d'une cuillère, verser la sauce sur les côtes levées.

Roulé fajita au rôti de bœuf

8 portions

Ingrédients :

2 c. à table d'huile végétale
3 pound beef chuck roast, cut into 2 to 3-inch pieces
1 canne (14,5 oz) de bouillon de bœuf
1 (10 oz) de tomates en dés avec piments verts
1 enveloppe (1,12 oz) d'assaisonnement à fajitas (environ 3 c. à soupe)
1 oignon jaune, finement tranché
1 poivron rouge, finement tranché
1 poivron vert, finement tranché
16 tortillas de farine, réchauffées
Sauce coriandre-lime (recette à la page suivante)

Préparation :

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile végétale dans le récipient de l'autocuiseur, à feu moyen. Ajouter le rôti de bœuf graduellement, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.

Dans un grand bol, combiner le bouillon de bœuf, les tomates, l'assaisonnement à fajitas; verser sur le bœuf. Ajouter l'oignon tranché.

Placer le couvercle sur le récipient. Appuyer sur le bouton **Close** (Fermer), afin de sceller le tout. Régler la soupape de pression à **High Pressure** (pression élevée) et placer l'autocuiseur sur le rond à feu moyen-élevé. Une fois que la vapeur commence à être relâchée par la jauge de pression, cuire pendant **45 minutes**. Au besoin, réduire le feu légèrement afin de maintenir un niveau de pression stable.

À la fin du temps de cuisson, retirer l'autocuiseur du feu. Laisser refroidir durant approximativement **10 minutes**. Appuyer le bouton **one button Unlock** (verrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle.

Égoutter le bœuf, réserver ½ tasse du liquide de cuisson. Laisser refroidir légèrement. Déchiqueter le bœuf, ou le couper en fines lamelles; réserver. Ajouter 1 c. à soupe d'huile au récipient, à feu moyen. Ajouter les tranches de poivron vert et rouge; cuire en remuant pendant 2 minutes. Ajouter le bœuf et le liquide réservé, cuire jusqu'à ce que le tout soit bien réchauffé.

Rouler le mélange et de la sauce coriandre-lime dans les tortillas.

Sauce coriandre-lime

Donne environ 1 tasse

Ingrédients :

1 récipient (10 oz) de Crème de cuisson originale* PHILADELPHIA
2 c. à thé de zeste de lime
1 c. à thé de jus de lime
2 c. à soupe de coriandre hachée

Préparation :

Dans un petit bol, combiner tous les ingrédients. Ajouter une cuillère du mélange dans chaque Roulé fajita au rôti de bœuf.

* Les Crèmes de cuisson sont situées près du fromage à la crème, dans une allée réfrigérée de votre épicerie.

Poulet bruschetta

8 portions

Ingrédients :

1 c. à soupe d'huile d'olive
3 lb de cuisses de poulet désossées et sans peau,
Salées et poivrées au goût
1 t. de pesto de basilic
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 t. tomates italiennes en dés OU
2 cannes (14,5 oz) petites tomates en dés,
Égouttées 2 gousses d'ail émincées
½ c. à thé sel kascher
3 c à soupe de basilic frais, haché

Préparation :

Chauffer l'huile d'olive dans le récipient de l'autocuiseur, à feu moyen. Saler et poivrer le poulet. Ajouter le poulet dans le récipient, graduellement, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Ajouter le pesto et remuer pour enrober le poulet.

Placer le couvercle sur le récipient. Appuyer sur le bouton **Close** (Fermer), afin de sceller le tout. Régler la soupape de pression à **High Pressure** (pression élevée) et placer l'autocuiseur sur le rond à feu moyen-élevé. Une fois que la vapeur commence à être relâchée par la jauge de pression, cuire pendant **10 minutes.** Au besoin, réduire le feu légèrement afin de maintenir un niveau de pression stable.

À la fin du temps de cuisson, retirer l'autocuiseur du feu. Laisser refroidir durant approximativement **10 minutes**. Appuyer le bouton **One button Unlock** (verrouillage à bouton unique) afin de desceller le couvercle.

Placer le poulet dans un plat de service. Jeter le liquide de cuisson restant. Arroser le poulet de vinaigre balsamique. Couvrir et garder au chaud.

Ajouter les tomates en dés, l'ail et le sel dans le récipient, à feu moyen. Cuire pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et bouillonnant. À l'aide d'une cuillère, verser le mélange sur le poulet et garnir de basilic haché.


Calphalon